Dezember | Ausgabe 2 | 2022

PULS

Das Krankenhausmagazin

Demenz

In anderen Welten helfen

Ossiloop

„Bei uns läuft es richtig gut“

Corona

Das Virus bleibt Begleiter

Nach der Schilddrüsenerkrankung

Jetzt kann mein Leben wieder beginnen

KRANKENHAUS WITTMUND

...gut aufgehoben

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist unglaublich, wie schnell auch dieses Jahr wieder vorbeigegangen ist. Wer hätte gedacht, dass uns die Coronapandemie immer noch beschäftigt und wohl zum ständigen Begleiter wird. Neue Krisen sind ergänzend hinzukommen. Viele Branchen, aber im Besonderen die Krankenhäuser, stehen vor einer Zerreißprobe. Kostensteigerungen stehen einem starren Finanzierungssystem gegenüber und der Fachkäftemangel belastet die deutsche Kliniklandschaft zusätzlich. Erste Meldungen über Insolvenzen von Kliniken sind den Medien zu entnehmen. Hilfe wird zwar groß angekündigt, aber die schnelle Umsetzung bleibt wieder stecken bzw. es ergibt sich sogar eine „Mogelpackung“ und den Krankenhäusern ist wieder nicht geholfen.

Die Bürokratie lähmt die eigentliche Aufgabe der Versorgung der Patienten und die Patientenversorgung muss trotz Isolierbereiche auf hohem Niveau sichergestellt werden. Nichtsdestotrotz ist uns dieses bisher immer gelungen und wir können mit Stolz sagen, dass wir ein wichtiger Anker für die Versorgung im Landkreis Wittmund mit seinen beiden Inseln sind. Die Strategie steht, der bauliche Start unseres zweiten Bauabschnittes „Neustrukturierung der Pflege“ geht jetzt in die Umsetzung. Die Erstellung der Baustraße startet in diesen Tagen.

Die medizinischen Leistungen können von uns auf einem hohen Niveau angeboten werden, Ausschnitte werden ihnen auch in dieser Ausgabe wieder präsentiert. In der Allgemein- und Viszeralchirurgie hat es einen Chefarztwechsel gegeben und Herr Dr. Wojciech Jelen wird Ihnen hier einen kleinen Einblick in sein Leistungsspektrum geben.

Diese Dezemberausgabe ist aber auch die Ausgabe, in der ich mich von Ihnen verabschieden muss. Meine Aufgabe als Geschäftsführer des Krankenhauses und des Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) endet zum 31. Dezember 2022, da ich aus familiären Gründen Ostfriesland wieder verlasse. Rückblickend kann ich sagen: Während der vergangenen fast sechs Jahre haben wir viel erreicht. Der erste Bauabschnitt wurde abgeschlossen und der zweite zur Neustrukturierung der Pflege inklusive der Verlegung des Haupteinganges im Rahmen der Zielplanung wurde auf den Weg gebracht. Durch einen soliden Ausbau und die Weiterentwicklung der Leistungen sowie die Anpassung vieler Prozesse haben sich die Ergebnisse immer weiter verbessert. Das Krankenhaus erzielte von 2019 bis 2021 das dritte positive Betriebsergebnis hintereinander und hiervon zwei Jahre mit einem Jahresüberschuss. Diese Entwicklung ist mit Blick auf die sich stark wandelnde Krankenhauslandschaft im Nordwesten nicht selbstverständlich - zumal, wenn man die oben beschriebenen Herausforderungen berücksichtigt.
Deshalb möchte ich mich bei allen besonders bedanken. Die Entwicklung der letzten Jahre war nur durch die tollen und hochengagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Unterstützung aller Gremien und der Politik möglich.
Allen wünsche ich viel Erfolg bei der Bewältigung der künftigen Herausforderungen, natürlich ganz besonders meinem Nachfolger Herrn Kai Schasse der zum 15. Februar 2023 seine Tätigkeit als Geschäftsführer aufnehmen wird. In der nächsten Ausgabe wird er sich Ihnen vorstellen. Meine neue Wirkungsstätte wird das DRK-Krankenhaus Clementinenhaus in Hannover-List sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie uns gewogen; für positive und negative Anmerkungen sind wir immer offen.

Ralf Benninghoff
Geschäftsführer Krankenhaus Wittmund

Impressum
Herausgeber:
Krankenhaus Wittmund gGmbH
Geschäftsführer und V.i.S.d.P. Ralf Benninghoff

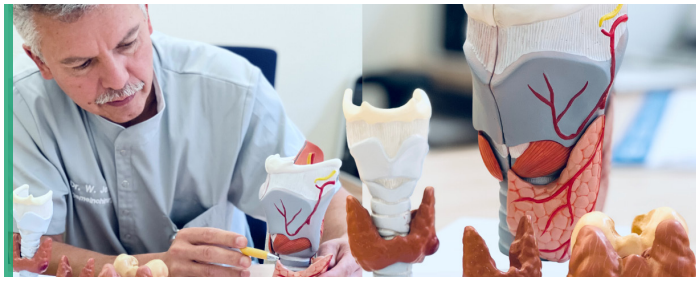
Dohuser Weg 10 | 26409 Wittmund | Telefon: 04462-86 02 | info@kh-wtm.de
Redaktion & Layout: Krankenhaus Wittmund gGmbH
Bildquellen: Krankenhaus Wittmund, Canva

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verzichten wir gelegentlich auf die Verwendung der weiblichen und männlichen Bezeichnungen. Wird die männliche Sprachform verwendet, ist selbstverständlich auch das weibliche Geschlecht gemeint.

PULS
Das Krankenhausmagazin

Im Fokus

Ein Leben mit Energie und Freude Nach der Schilddrüsenerkrankung
Seite 4



Medizin & Pflege

In anderen Welten helfen
Demenzbeauftragte mit Herz und Seele
Seite 8

Kleines Organ mit großer Wirkung Die Schilddrüse
Seite 10

Turbulenzen im Herz
Vorhofflimmern
Seite 12

Was ist gut für's Herz
Ernährungstipps
Seite 14

Visite

Unsere Azubis 2022
Pflege: Chance fürs Leben
Seite 16

Corona bleibt ein Begleiter Rückblick auf die vergangenen 3 Jahre
Seite 18

Erneut ausgezeichnet
Institut bestätigt gute Arbeit
Seite 19

Minions bringen Freude
Spende für die Klinik
Seite 19

Am Puls der Zeit

„Bei uns läuft es richtig gut" Ossiloop
Seite 20

Aus alt mach neu
Umbau zum Wohle des Patienten
Seite 22

Jubiläen und Ruhestand
Seite 24

Seminare und Fortbildungen
Seite 24

Unsere Ärzte - unsere Leistungen
Seite 25

Bunte Ecke

Warum haben wir Fieber?
Seite 26

Kinderrätsel
Seite 27

Ein Leben mit Energie und Freude

„Endlich wieder mehr Lebensqualität. Ich bin alle Ärzten und dem Pflegepersonal so dankbar.“

Dr. Wojciech Jelen ist seit September 2022 Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus Wittmund. Das Team von Dr. Jelen ist auf die Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen spezialisiert und hat zusätzlich deren weitere medizinische Versorgung fest im Blick.

Atemnot, wenig Schlaf und nur noch flüssige Nahrung - acht Jahre litt Britta Wilken an einer Schilddrüsenerkrankung. Lange fand sie keine Hilfe. Jetzt wurde sie von Dr. Wojciech Jelen, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus Wittmund, behandelt. Gemeinsam mit seinem Team bietet der Mediziner optimale Behandlungsmethoden. Zum Spektrum der Abteilung gehört auch die Schilddrüsenchirurgie. Der Chefarzt hat viel Erfahrung auf dem Gebiet und beherrscht modernste OP-Techniken.

PULS: Frau Wilken hatten Sie schon andere Mediziner um Hilfe gebeten, bevor Sie zu Herrn Dr Jelen in Behandlung gingen?
BRITTA WILKEN: Ja, ich hatte acht Jahre lang immer wieder Beschwerden mit meinem Hals und meiner Schilddrüse. Natürlich bin ich zum Hausarzt gegangen. Erst hieß es, die Ursache sei mein Asthma. Ich erhielt immer wieder neue Medikamente, die mir aber nicht geholfen haben.

Dr. JELEN: Mit den Laboruntersuchungen kann eine Schilddrüsenüber- oder unterfunktion diagnostiziert werden. Doch eine Blutuntersuchung allein reicht nicht aus. Um auf Nummer sicher zu gehen ist eine ergänzende Ultraschalluntersuchung wichtig. Denn auch, wenn die Laborwerte unauffällig sind, schließt das eine Struma-Erkrankung nicht aus.

BRITTA WILKEN: Das war auch bei mir der Fall. Mein Hausarzt hatte mir Blut abgenommen. Anhand der Werte konnte jedoch nichts festgestellt werten. Im Krankenhaus Wittmund wurde dann ein Ultraschall gemacht, anhand dessen mehrere Knoten bestimmt wurden.

Britta Wilken kann ihr Leben nach einer Schilddrüsenerkrankung genießen

Umfangreiche Aufklärung ist Dr. Wojciech Jelen sehr wichtig. Die Patienten sollen verstehen, wie die Schilddrüse funktioniert, wie die Operation abläuft und was genau dabei passiert.

PULS: Warum sind sie nicht schon viel früher ins Krankenhaus gegangen?
BRITTA WILKEN: Ich habe mich einfach nicht getraut. Jedes Mal dachte ich, wenn mein Hausarzt mich schon nicht ernst nimmt, wie werden dann erst die Ärzte im Krankenhaus reagieren. Ich war einfach so verunsichert, dass ich selbst schon geglaubt habe, ich übertreibe. Ständig hieß es, ich solle mich nicht so anstellen, da ist nichts. Ich solle auf meinen Arzt hören, der müsse es ja wissen. Oder die Beschwerden wurden meinem Asthma zugeschrieben. Ich selbst hatte nicht die Kraft zu sagen, dass ich ins Krankenhaus will und, dass jetzt etwas passieren muss.

PULS: Wie fühlt sich so ein Knoten an?
BRITTA WILKEN: Das müssen Sie sich vorstellen, als würde Ihnen jemand den Hals zudrücken. Ich bekam keine Luft mehr. Ich habe nachts oft wach im Bett gelegen und geweint, weil ich unter Atemnot gelitten habe.

PULS: Wie sind Sie auf Herrn Dr. Wojciech Jelen gestoßen?
BRITTA WILKEN: Nachdem die Vertretung meines Hausarztes erkannte, dass etwas mit meiner Schilddrüse nicht in Ordnung war, wurde ich erneut ins Krankenhaus geschickt. Jetzt hieß es warten, bis Herr Dr. Jelen am 1. September im Krankenhaus Wittmund anfängt.

PULS: Waren Sie froh, dass Ihnen endlich geholfen wurde?
BRTTA WILKEN: Natürlich hatte ich große Angst vor der Operation, die ist schließlich direkt am Hals. Aber Herr Dr. Jelen war einfach nur super und konnte mir meine Angst von Anfang an nehmen. Sein Lächeln, seine freundliche und liebe Art hatten mich direkt beruhigt. Bei den Voruntersuchungen hat er mir alles ganz genau erklärt, was wie gemacht wird. Auch die Angst vor einem komplizierten Eingriff und einer riesigen Narbe über den gesamten Hals waren hinfällig.

Dr. JELEN: Der Schnitt ist abhängig davon, wie groß die Schilddrüse ist. Er kann drei bis fünf Zentimeter lang sein. Es wird möglichst in einer Hautfalte geschnitten, sodass die Narbe versteckt wird. Geschlossen wird die Wunde mit resorbierbaren Fäden. So entsteht eine ganz zarte, helle Linie und kein dickes Narbengewebe.

PULS: Wie haben Sie den Eingriff und die ersten Tage danach erlebt?
BRITTA WILKEN: Es klingt etwas merkwürdig, aber im Operationssaal war es einfach schön. Also zumindest das, woran ich mich erinnern kann, bevor ich einschlief.

Kontrolle ist alles:
Nach dem operativen Eingriff und der Entfernung der Schilddrüse ist die Nachuntersuchung sehr wichtig.

Ich wurde in den OP-Saal geschoben und jeder lächelte mich an – alle waren so freundlich. Auch der Anästhesist war so lieb. Als ich im Aufwachraum zu mir kam, sah ich eine wunderschöne Landschaft vor mir und dachte, ich würde noch träumen. (Anmerkung der Redaktion: Im Aufwachraum wurden dekorative Deckenbilder nach dem Umbau angebracht). Das Pflegepersonal kümmerte sich rührend um mich. Und das schönste: Ich hatte zum ersten Mal seit langem wieder richtig geschnarcht, weil ich Luft bekam.

Dr. JELEN: Die Operation verlief auch ganz nach Plan, ohne irgendwelche Auffälligkeiten oder Komplikationen.

BRITTA WILKEN: Meine erste Nacht nach der Operation war nicht sehr erholsam. Ich musste aufrecht - fasst im Sitzen schlafen. Da bekam ich nicht wirklich ein Auge zu. Ich hatte auch noch starke Halsschmerzen und war sehr erschöpft. Aber was will man nach einem Eingriff auch anderes erwarten?

„Das Team ist das Herz und die Seele. Ohne geht es nicht!“

Chefarzt
Dr. Wojciech Jelen
Allgemein- & Viszeralchirurgie

Telefon: 04462/86-2210

PULS: Der Befund diagnostizierte Krebs. Dr. Jelen, haben Sie den Krebs im Vorfeld gesehen?
Dr. JELEN: Nein, überhaupt nicht. Wir waren alle überrascht, als der Befund aus Hannover kam. Ich dachte nur, Gott sei Dank, haben wir die komplette Schilddrüse entfernt. Frau Wilken hatte nur ein ganz kleines Knötchen, 1,5 Zentimeter, sonografisch unauffällig. Der eingeschickte Befund hat ergeben, dass Frau Wilken ein papilläres Karzinom hatte. Das ist der mit Abstand häufigste Schilddrüsenkrebs.

PULS: Frau Wilken, wie hat sich Ihr Leben durch die Operation verändert?
BRITTA WILKEN: Mir geht es richtig super. Ich mache leidenschaftlich gerne Wassergymnastik und fahre viel mit dem Fahrrad. Und ich gehe endlich gerne wieder unter Menschen. Als es mir immer schlechter ging, war ich nach der Arbeit so erschöpft. Jetzt fühle ich mich einfach wohl. Ich schlafe nachts besser und habe einen Wahnsinnsappetit. Das Einzige, was ich noch nicht richtig gut kann, ist schwer heben. Dann fühlt es sich so an, als wenn ich einen Kloß im Hals habe - als würde es im Hals ziehen.

JELEN: Das Gefühl ist nicht ungewöhnlich. Ihre Luftröhre war durch die vergrößerte Schilddrüse die ganze Zeit belastet. Jetzt haben wir alles entfernt. An den leeren Raum müssen sich Luftröhre und Hals erst einmal gewöhnen. Aber das wird sich mit der Zeit wieder geben. Es freut mich jedenfalls sehr, dass es Ihnen so viel besser geht. Jetzt müssen wir nur noch die Jodtherapie durchführen.

PULS: Jodtherapie? Was ist das und warum braucht Frau Wilken eine solche Therapie?
JELEN: Bei einem solchen Befund geht man nach dem operativen Eingriff in eine ergänzende Radiojodtherapie. Bei dieser Therapie wird das Jod gespritzt. Es setzt sich dann in die eventuell noch verbleibenden Schilddrüsenzellen und zerstört diese. Die Luftröhre und auch alles andere sind absolut freigeputzt. Von allen Krebsarten, die es so gibt, ist der Schilddrüsenkrebs und gerade dieser, den Frau Wilken hatte, zu 99,9 Prozent sehr gut behandelbar.

Pflegefachkräfte sowie die Demenzbeauftragte & Pflegefachkraft Ilona Korte-Janssen (r.) kümmern sich um die an Demenz Erkrankten im Krankenhaus Wittmund

Demenzbeauftragte mit Herz und Seele

In anderen Welten helfen

Mit dem demografischen Wandel wird die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen weiter steigen. Dieser Aspekt wird zukünftig eine noch größere Rolle in der Pflege sowie in Kliniken spielen und ist mit besonderen Herausforderungen verbunden. Denn diese Patienten benötigen eine intensivere Betreuung

Ilona Korte-Janssen liebt ihren Beruf. Sie arbeitet seit 1982 im Krankenhaus Wittmund. Seit vier Jahren ist sie Demenzbeauftragte im Haus. Wie sie ihren Weg in die Pflege fand und welche Aufgaben sie als Demenzbeauftragte übernimmt, beschreibt sie hier.

Schwester Ilona ist bereits seit 40 Jahren ein wichtiger Teil der Klinik. „Das Pflegekonzept, das im Krankenhaus Wittmund gelebt wird, hat meine Entscheidung, diese Ausbildung zu absolvieren und hierzubleiben, bestätigt. Die Klinik hat 152 Betten und ist eher klein, aber umso familiärer ist die Zusammenarbeit. Hier ist keiner nur eine Nummer, hier steht der Mensch im Mittelpunkt und das ist mir persönlich sehr wichtig“, sagt Ilona Korte-Janssen.

2017 hat Sie eine einjährige Weiterbildung zur Demenzexpertin im Gesundheits- und Sozialwesen in Bremen absolviert. „Während meiner Tätigkeit im Krankenhaus habe ich gemerkt, dass ich mit Demenzkranken gut umgehen kann und relativ schnell eine Verbindung aufbaue. Für mich war klar, dass ich mich in diesem Bereich weiterentwickeln möchte und als mir die Option von mei-

Service

Wir kümmern uns um Ihre Angehörigen, damit ein Krankenhausaufenthaltzu keinem Problem wird. Informieren Sie uns über alle wichtigen Gewohnheiten des Patienten, damit dieser so entspannt wie möglich seinen Aufenthalt im Krankenhaus verbringen kann.

Ilona Korte-Janssen
seit 2018 Demenzbeauftragte am Krankenhaus Wittmund

Telefon: 04462/86-2330
E-Mail:
Ilona.korte-janssen@kh-wtm.de

Nesteldecken: Das Nesteln und erspüren hilft den Betroffenen, ihren Körper besser wahrzunehmen.

ner Pflegedienstleitung ermöglicht wurde, ergriff ich die Chance". Die Ausbildung umfasste circa 200 Stunden mit einem großen Praxisanteil, einer abschließenden Facharbeit und einer Abschlussprüfung. Bis vor einigen Monaten war die Demenzexpertin noch stellvertretende Leitung auf Station 3. Jetzt hat die erfahrene Pflegekraft ihre Aufgabe abgegeben und auf eine Halbtagsstelle reduziert. „Nach Jahrzehnten in dieser Position sollen nun auch mal andere eine Chance bekommen. Ich möchte mich nun komplett auf meine neue Aufgabe als Demenzbeauftragte und Betriebsratsmitglied konzentrieren", sagt Ilona Korte-Janssen.

KOMMUNIKATION IST DAS A UND O

Durch die kurze Verweildauer muss man sich schnell auf die Patienten einstellen können. „Das macht die Arbeit so abwechslungsreich und vielseitig. Jeder Mensch ist einzigartig und es gibt wohl kaum einen Beruf, in dem man so viele Menschen mit ihren oft ganz besonderen Lebensgeschichten kennenlernen darf. Der Respekt und der würdevolle Umgang mit Älteren erfüllen mich und meine Kollegen sehr", so die Demenzbeauftragte. Und das möchte Ilona Korte-Janssen auch an alle anderen Pflegekräften im Haus weitergeben. Aus diesem Grund gibt die Ilona vier Mal im Jahr Fortbildungen für das Personal, in denen die Demenzexpertin die Pflegekräfte im Umgang mit an Demenz Erkrankten sensibilisiert und schult. „Wir haben eine Arbeitsgruppe gebildet - von jeder Station sind zwei Pflegekräfte dabei. Die übernehmen die Aufgabe der Multiplikatoren und geben das Wissen, das wir erarbeiten, an alle Mitarbeiter auf ihren Stationen weiter", sagt sie stolz. Um mit den Menschen in Kontakt zu bleiben, ist es wichtig, sich in deren Situation einzufühlen und sie abzuholen. Wir haben auf jeder Station Beschäftigungskisten, die mit kunterbuntem Inhalt gefüllt sind: Puppen, Bausteine, Zeitschriften, Puzzle, Malbuch, CDs und CD-Player. „Natürlich mussten wir bei den Inhalten auch darauf achten, dass die Gegenstände einfach zu reinigen sind oder der Patient sich nicht daran verletzen kann. Unsere Nesteldecken liegen mir besonders am Herzen. Ich hatte diese schönen Decken in einer Einrichtung gesehen und mich dafür eingesetzt, dass sie auch im Krankenhaus Wittmund eingeführt werden", berichtet Ilona Korte-Janssen begeistert. Und so bekommt sie Klinik jedes Jahr von Rosemarie Giernoth vom Handarbeitskreis liebevoll genähte Decken gespendet. Mit den Stoffen setzt man taktile Reize, denn sie haben unterschiedliche Strukturen. Durch eine Kombination mehrerer Stoffe und Elemente werden feinmotorische Anreize geschaffen, die zum Erfühlen und Tasten motivieren. „Jeder Patient mit einer Demenz, der eine Decke bekommt, darf diese auch behalten, das ist ein Geschenk des Hauses", sagt Ilona Korte-Janssen.

Oft liegen die Ursachen für bestimmte Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz in der Biografie verborgen. Daher ist das Gespräch und der zwischenmenschliche Austausch mit dem Patienten und dessen Angehörigen von zentraler Bedeutung. „Es ist wichtig, die Menschen einzubinden, sie ernst nehmen und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Geschichte zu erzählen. Nur so erfahren wir etwas über einschneidende Erlebnisse und persönliche Ängste der Person und können individuell auf den Menschen eingehen und dessen Verhalten besser einordnen", erklärt die Demenzbeauftragte.

HERAUSFORDERUNGEN DES ALLTAGS

Zeitliche und räumliche Orientierungslosigkeit, Appetit- und Essstörungen, Stimmungsschwankungen, Vergesslichkeit sowie Konzentrations- und Sprachprobleme sind einige der Symptome, mit denen sich die Demenzexpertin täglich auseinandersetzt. „Man muss auch hin und wieder den Pfad der Pflege ein wenig verlassen. Wenn ein Patient die ganz Nacht unruhig gewesen ist und nun morgens um 7 Uhr schläft, dann lassen wir ihn auch schlafen, weil er einen ganz anderen Tages- und Nachtrhythmus hat. Die Pflege richtet sich so gut es geht nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen. So können wir die an Demenz erkrankten Patienten dabei unterstützen, ihre Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken und wir ermöglichen ihnen so eine Teilnahme am Alltag", erläutert die gelernte Pflegefachfrau.

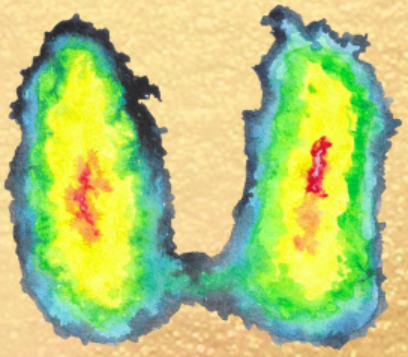
Der Umgang mit Demenzerkrankten erfordert ein hohes Maß an Empathie, Authentizität und einen sensiblen Umgang. Oft sind diese Frauen und Männer ängstlich, verstört und unsicher. „Die Patienten merken es, wenn man nicht ehrlich zu ihnen ist oder sie nicht ernst nimmt. Optimale Pflege und Betreuung bedeutet für mich, sich ehrlich und aufrichtig auf Menschen einzulassen, ihnen zuzuhören und auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen", unterstreicht Ilona Korte-Janssen. „Ich habe einen Beschützerinstinkt für diese Patienten. Die sind in ihrer eigenen Welt und es ist unsere Aufgabe, darin mit abzutauchen und uns auf diese Reise einzulassen."

Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse ist zwar nur ein paar Zentimeter groß, dafür ist ihr EInfluss umso größer. Sie spielt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel, das Wachstum und die Reifung des Körpers und hilft dabei, zahlreiche Körperfunktionen zu regulieren.

EIN SCHMETTERLING IM HALS

Die Form der Schilddrüse (Thyreoidea) erinnert an einen Schmetterling. Und sie ist auch nicht viel größer, doch trägt sie mit einem Gewicht von etwa zehn bis 20 Gramm maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Sie sitzt im Hals unterhalb des Kehlkopfs und vor der Luftröhre. Die Schilddrüse speichert Jod und produziert jodhaltige Hormone (Trijodthyronin und Thyroxin), die für den menschlichen Organismus unentbehrlich sind.



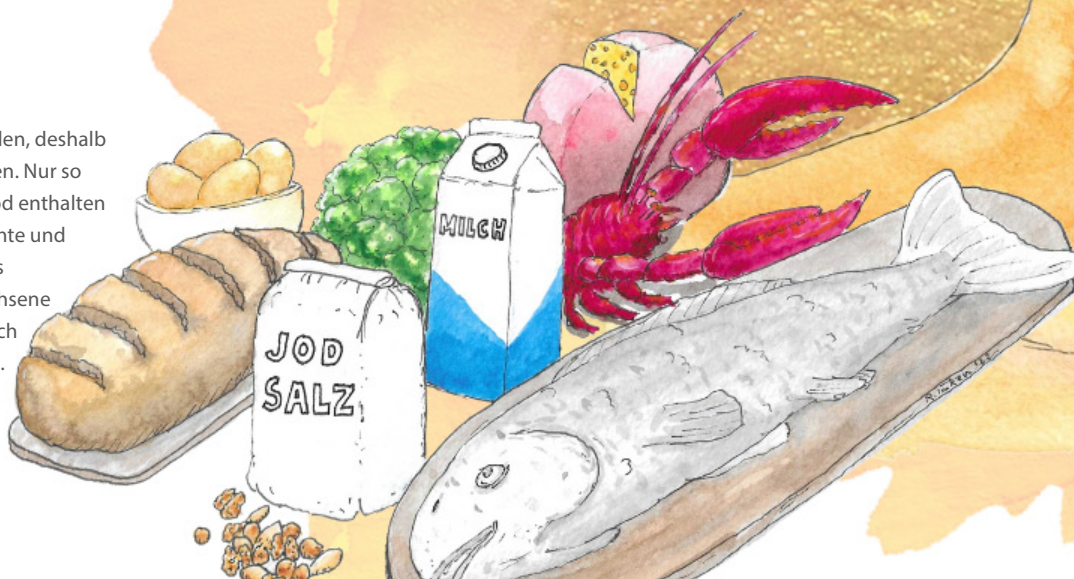
Was tun bei Problemen?

Wenn Sie Symptome bemerken, scheuen Sie sich nicht, im Krankenhaus Wittmund vorbeizukommen. Chefarzt Dr. Wojciech Jelen ist Experte auf diesem Gebiet mit jahrelanger Erfahrung.

Behandlung: Heutzutage können Ärzte viele Schilddrüsenprobleme sehr gut behandeln. Nicht nach jeder Diagnose folgt eine Operation. Manchmal reicht eine Beratung oder Kontrolle. In vielen Fällen wird mit Medikamenten therapiert.

JODHALTIGE ERNÄHRUNG

Der Organismus kann Jod nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir es mit der Nahrung zu uns nehmen. Nur so kann die Schilddrüse optimal arbeiten. Viel Jod enthalten vor allem Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte und Milchprodukte. Außerdem ist es gut, jodiertes Speisesalz zum Kochen zu verwenden. Erwachsene sollten 100 bis 200 Mikrogramm pro Tag zu sich nehmen. Kinder brauchen etwas weniger Jod. Schwangere und Stillende haben einen höheren Bedarf an Jod - empfohlen werden 230 Mikrogramm pro Tag.



VIELFÄLTIG

Die Schilddrüse ist enorm wichtig. Sie hat einen großen Einfluss auf Funktionen im Körper wie Stoffwechsel, Wachstum, Kreislauf und sogar die Psyche. Dieses Organ ist zwar klein, aber sehr sensibel. Eine gestörte Schilddrüsenfunktion kann viele Beschwerden hervorrufen und sehr krank machen. Sowohl zu wenig (Unterfunktion) als auch zu viel (Überfunktion) an Schilddrüsenhormonen kann zu ernsthaften Störungen von wichtigen Körperfunktionen führen.

UNTERFUNKTION

ist es, wenn die Schilddrüse zu wenig Hormone produziert. Betroffene fühlen sich häufig schlapp, frieren schneller und sind oft antriebslos oder sogar depressiv. Häufigste Ursache für die Mangelproduktion ist eine Schilddrüsenentzündung, die durch den Angriff des Immunsystems gegen körpereigenes Schilddrüsengewebe verursacht wird. Verbreitetste Form: die Hashimoto-Thyreoiditis.

ÜBERFUNKTION

der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, denn die Schilddrüse produziert zu viele Hormone. Eine Überfunktion kann sich durch Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Gewichtsverlust, starkes Schwitzen oder Schlafstörungen bemerkbar machen. Auch bei der Überfunktion ist die Ursache oft eine Autoimmunkrankheit, die sogenannte Basedowsche Krankheit.

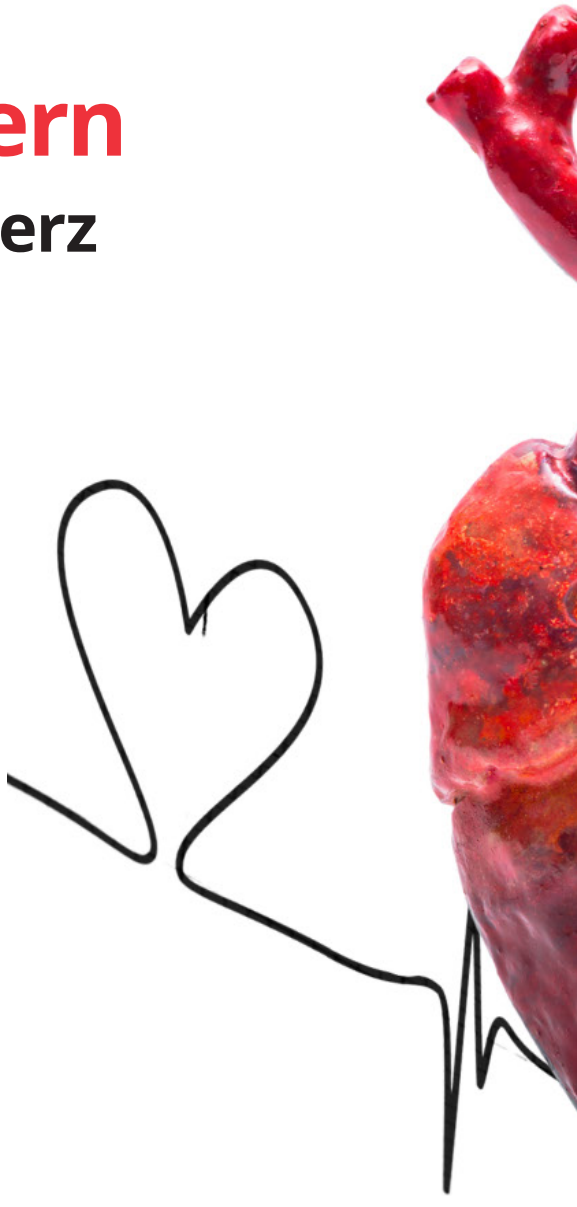
KROPF (STRUMA)

Als Kropf wird eine vergrößerte und/oder knotig umgeformte Schilddrüse bezeichnet. Ein Kropf kann verschiedene Ursachen haben. Häufig, wenn die Schilddrüse nicht genug Jod bekommt, wächst sie und versucht so, den Mangel auszugleichen. Ein Kropf beziehungsweise eine Struma entsteht.

Herzwochen 2022

Vorhofflimmern

Turbulenzen im Herz



In Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern. Wir haben Dr. Stefan Sopke, Facharzt, für Innere Medizin Fragen gestellt über die häufigste Form der Herzrhythmusstörungen: Warum gerät das Herz aus dem Takt? Was können Betroffene tun, wenn das Herz stolpert? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI VORHOFFLIMMERN AUFTRETEN?

Vorhofflimmern kann individuell ganz unterschiedlich auftreten. Die Symptome reichen von Herzrasen, Unruhegefühl, über Luftnot und Schwindel bis hin zu kurzeitiger Bewusstlosigkeit oder Panikzuständen. In den meisten Fällen beginnt die Herzrhythmusstörung ganz plötzlich und hört innerhalb von 24 Stunden ebenso schnell wieder auf. Oft treten die Symptome im Schlaf, während Stresssituationen oder bei zu hohem Alkoholkonsum auf. Bei jüngeren Menschen kann es zu Rythmusstörungen kommen, die nur einmalig auftreten. Doch in der Regel tritt Vorhofflimmern häufiger auf und kann chronisch werden. Bei chronischer Erkrankung spüren die Betroffenen die Symptome nicht mehr so stark, merken aber, dass sie nicht mehr so belastbar sind..

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR VORHOFFLIMMERN?

Ursache Nummer eins ist der Bluthochdruck. Bluthochdruck kann das Herz schädigen, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit für Vorhofflimmern erhöht. Neben Bluthochdruck gelten folgende Erkrankungen als Risikofaktor für Vorhofflimmern: Herzschwäche, Herzklappenfehler, Koronare Herzkrankheit, Schilddrüsenüberfunktion, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, chronische Lungenleiden, chronische Funktionsstörungen der Nieren, Schlafapnoe-Syndrom und Diabetes mellitus. Aber auch ein ungesunder Lebensstil kann ein Risiko bedeuten. Regelmäßiger oder übermäßiger Alkoholkonsum stört den Mineralstoffhaushalt. Durch Rauchen sammelt sich wertloses Bindegewebe in den Herzvorhöfen. Mit Übergewicht steigt die Gefahr, Vorhofflimmern zu bekommen. Dauerhafter Stress kann zu Schlafstörungen führen, was wiederum Herzprobleme wie Vorhofflimmern auslösen kann. Körperliche Aktivität schützt vor Vorhofflimmern, doch Extremsport ist nicht ganz ungefährlich. Intensiver Ausdauersport kann zu einer Vergrößerung der Herzvorhöfe führen.

WIE KANN VORHOFFLIMMER ERKANNT WERDEN?

Eine sichere und eindeutige Diagnose von Vorhofflimmerns wird durch Aufzeichnung eines Elektrokardiogrammes (EKG) gestellt. Klassicherwesie wird herbei die 12 Kanal Aufzeichung verwendet. Im Ruhe-EKG zeigt sich Vorhofflimmern durch typische Abweichungen vom normalen Sinusrhythmus. Beim anfallsartigen Vorhofflimmern kann es sein, dass das EKG zur Zeit der Messung keine Auffälligkeiten misst und einen normalen Rhythmus anzeigt. Hier ist es sinnvoll, ein 24-Stunden- oder länger dauerndes Langzeit-EKG anzufertigen.

Menschliches Herz
Quelle: Canva

SMARTWATCH - DIGITALE HELFER FÜRS HERZ

Digitale Helfer wie eine Smartwatch können helfen, das Vorhofflimmern zu demaskieren, denn es wird nicht immer bemerkt. Smartdevice-basiertes EKG ersetzt jedoch nur dann ein zwölf-Kanal EKG, wenn die Aufzeichnung über mindestens 30 Sekunden hinweg eindeutig Vorhofflimmern angezeigt hat. Wichtig: Die Befundung sollte immer durch einen Arzt erfolgen.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI VORHOFFLIMMERN

Die Behandlung von Vorhofflimmern soll die Beschwerden lindern und das Schlaganfallrisiko senken. Es gibt verschiedene Therapien, die das Herz wieder in den richtigen Takt bringen können. Welche Therapie für den Patienten sinnvoll ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Herzfrequenz oder Rhythmuskontrolle? Bei älteren Patienten ohne Beschwerden ist nicht selten auch eine reine Herzfrequenzkontrolle ausreichend. Dabei wird der Puls - gegebenenfalls mit Medikamenten - zwischen 60 bis 120 Schlägen pro Minute eingestellt.

Bei Patienten mit Beschwerden wird zunächst versucht, den normalen Sinusrhythmus wiederherzustellen (Rhythmuskontrolle). Dieses gelingt mit Medikamenten oder einem Elektroschock in Kurznarkose im Krankenhaus. Zuvor muss dann allerdings sichergestellt sein, dass sich nicht bereits Blutklümpchen im Herzen gebildet haben. In einer Ultraschalluntersuchung über die Speiseröhre, die ebenfalls in Narkose vorgenommen wird, können diese Blutklümpchen vor einer Elektroschock-Therapie gesehen werden. Wenn Blutklümpchen nachweisbar sind, wird vor der Schocktherapie zunächst vier bis sechs Wochen das Blut verdünnt, um die Thromben aufzulösen. Erst dann darf eine Elektroschocktherapie erfolgen. Wenn keine Thromben nachweisbar sind, wird die ohnehin bestehende Narkose ausgenutzt, um den Stromstoß sofort zu verabreichen und den normalen Rhythmus wiederherzustellen.

Gelingt eine Wiederherstellung des normalen Rhythmus und kommt es dennoch zu wiederholtem Vorhofflimmern, dann wurden früher bestimmte Medikamente eingesetzt, um den Sinusrhythmus (normaler Herzrhythmus) zu halten. Heutzutage werden in Abhängigkeit vom Einzelfall Verödungstherapien in größeren kardiologischen Zentren angeboten.

Das Herz ist ein faustgroßer Hohlmuskel. Gefährlich wird es, wenn dieser menschliche Hochleistungsmotor aus dem Takt gerät.

Oberarzt
Dr. Stefan Sopke
Inneren Abteilung

Telefon: 04462/86-2202

SCHLAGANFALL DURCH VORHOFFLIMMERN

Neben Beschwerden wie Luftnot, Belastungseinschränkung und Herzrasenl, besteht ein deutliches Risiko für einen Schlaganfall. Dieses Risiko nimmt mit dem Lebensalter zu sowie mit zusätzlichen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Diabetes) oder bei Übergewicht.

Doch neben der Einnahme von Medikamenten können Betroffene mit Vorhofflimmern selbst einiges tun, um einem Schlaganfall vorzubeugen – regelmäßig Blutdruck messen, auf eine ausgewogene Ernährung achten und ein gesundes Maß an Bewegung. Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum, Schlafmangel und Stress sollten Betroffene hingegen vermeiden.

Ernährungstipps

Was ist gut für's Herz?

Mit der richtigen Ernährung können Sie ihr Herz stärken und Risikofaktoren, wie zum Beispiel einen zu hohen Blutdruck und/oder einem gestiegenen Cholesterinspiegel entgegenwirken Wenn Sie sich gesund ernähren, senken Sie dadurch das Risiko einer Erkrankung ihres Herzens.

Warum ist es wichtig auf seine Ernährung zu achten, wenn man Herzkrank ist?

Generell ist es immer wichtig, seinen Körper regelmäßig mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen, um Erkrankungen und Übergewicht vorzubeugen. Bei Herzerkrankungen ist die Ernährung besonders wichtig, da man das Körpergewicht, die Cholesterinwerte, die Trigliceridwerte, die Blutzuckerwerte, den Blutdruck und die Mineralstoffzufuhr positiv beeinflussen kann.

Diese Werte haben einen großen Einfluss auf die Versorgung des Herzens über das Blut. Ein zu hohes Körpergewicht stellt eine hohe Belastung für Herz und Kreislauf dar.

Wie kann die richtige Ernährung dabei helfen/fördern gesund zu bleiben?

Mit einer Ernährung, arm an tierischen Fetten und an zellreichen Lebensmitteln (z.B. Innereien, Muscheln und Schalentiere, Hühnerei), nimmt man wenig Cholesterin auf.
Dahingegen haben hochwertige pflanzliche Fette - und auch Fischfett - eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel. Eine hohe Ballaststoffzufuhr wirkt senkend auf den Cholesterinspiegel und auf den Blutzuckerspiegel.

Eine zuckerarme, alkoholarme und fettarme Ernährung wirkt sich auch senkend auf den Trigliceridspiegel im Blut aus.
Eine salzarme Ernährung kann positiven Einfluss auf den Blutdruck haben und ihn senken.

Welche Lebensmittel sollen unbedingt mit auf den Speiseplan und warum?

Aufgrund des hohen Ballaststoff- und Mineralstoffgehaltes sollten Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Hervorzuheben ist der Ballaststoff des Hafers, der Blutdrucksenkend wirkt.

Wegen der günstigen Fettsäurezusammensetzung pflanzlicher Fette eignen sich Olivenöl oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen. Nüsse zur Anreicherung von Speisen oder als Snack dürfen auch in Maßen auf dem Speiseplan stehen.

Fettfisch wie Makrele, Hering, Matjes und Lachs zählen aufgrund des Gehaltes an Omega-3-Fettsäuren ebenfalls zur gesunden Ernährung.

Auf welche Lebensmittel sollte ich verzichten und warum?

Wegen des hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sollte man fette Fleischsorten, Innereien, Muscheln und Schalentiere, Butter, Speck, Talg, Schmalz, pflanzliche feste Fette wie Palm- und Kokosfett meiden.

Vorsichtig sollte man auch beim Verzehr von Eiern sein - die Devise: Weniger ist gut für die Gesundheit, also besser nur ein Frühstücksei in der Woche. Süßigkeiten und fette Snacks sollten aufgrund des hohen Zucker- und Fettgehaltes nur in geringen Mengen gegessen werden- aber dann gerne mit Genuss.

Rezepte

für ein gesundes Herz

Frische Kartoffelsuppe

Rapsöl	1 EL
Zwiebeln	2
Kartoffeln	500 g
Suppengrün	1 Bund
Gemüsebrühe	3/4 L
Saure Sahne	150 g
Schnittlauch	1 Bund
Pfeffer, Muskatnuss, Jodsalz	

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen, Zwiebeln u. Kartoffeln würfeln u. kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das eingeschnittene Gemüse ebenfalls kurz oder in Gemüsebrühe bissfest garten. Die Kartoffelsuppe ggf. nachwürzen und mit Saurer Sahne vermischen und pürieren. FERTIG!

Zum Anrichten frischen Schnittlauch und das Gemüse servieren.

Salat mit Wallnüssen

Salat	1
Apfel	1
Zwiebel	1
Wallnüsse	50 g
Joghurt	150 g
Apfelessig	1 1/2 EL
Senf	1/2 TL
Zucker	1 TL

ZUBEREITUNG

Salat waschen und in mungerechte Bläteer zerpflücken. Apfel waschen, entkernen und schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneide. Wallnüsse mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verühren und über den Eisbergsalat geben.

Ausbildung in der Pflege: Dem Leben eine Chance geben.

Start in einen neuen Abschnitt

Die Azubis 2022

Seit dem 1. Januar 2020 basiert die Ausbildung auf dem Pflegeberufegesetz. Die bisher getrennt geregelten Ausbildungen in der Kranken-, Alten- und Kinderkrankenpflege wurden in einem neuen Gesetz zusammengeführt und münden in die neue Berufsbezeichnung Pflegefachfrau/Pflegefachmann. Die Absolventen dieser dreijährigen Ausbildung sind dann für alle pflegerischen Versorgungsbereiche qualifiziert. Ergänzend dazu wurde ein Pflegestudium eingeführt.

Wie jedes Jahr bringt der September frischen Wind in die Klinik: Für die neuen Lehrlinge begann die Ausbildung mit einem achtwöchigen Einführungsblock in der Gesundheitsschule am Kreiskrankenhaus in Osterholz- Scharmbeck. Dort werden die Azubis bestens auf die vielfältigen Herausforderungen in den Tätigkeitsfeldern der Gesundheits- und Krankenpflege vorbereitet. Nach den ersten acht Wochen starteten die Schülerinnen und Schüler den praktischen Teil ihrer beruflichen Ausbildung.

Am Einführungstag bekamen die Azubis bereits jede Menge Input: Von der Einführung in die digitale Patientenakte, über den Rundgang im Krankenhaus und das Kennenlernen ihrer Station, bis zur praktischen Einweisung in die Elektrobetten. Dabei war zu spüren, mit wie viel Engagement und Spaß die jungen Menschen an ihre Aufgaben gegangen sind.

Interesse an einer Pflegeausbildung?
Wer Fragen hat, kann sich ganz unkompliziert melden. Auskunft erteilt gerne Eckhard Meier, stellvertretender Pflegeleiter.

unter Telefon:
04462 / 86-2300

oder per E-Mail:
eckhard.meier@kh-wtm.de

Diese 17 Azubis starten, im Krankenhaus Wittmund ihre Ausbildung als Pflegefachfrau und Pflegefachmann.

Angehende Pflegefachkräfte wissen genau, warum sie sich für diese Ausbildung – und gerade am Krankenhaus Wittmund – entschieden haben. Das sind die drei wichtigsten Begründungen:

1. **Ein zukunftssicherer, sozialer Beruf mit hoher Verantwortung, großem sozialen Nutzen und sehr guten Karrieremöglichkeiten**
2. **Die intensive Unterstützung durch das Schulteam, die Praxisanleitenden des Krankenhauses und diverse Projekte wie die Schülerstation (SüS-Projekt).**
3. **Ein Klinikum der Akutversorgung bietet einen guten Einblick in anspruchsvolle und umfangreiche Einsatzgebiete.**

16 Jahre

alt sind die Auszubildenden der aktuell bestehenden Kurse. Voraussetzungen für Bewerberinnen und Bewerber: Hauptschulabschluss plus eine bereits beendete Ausbildung oder ein mittlerer Schulabschluss (Realschule). Abiturienten sind ebenfalls sehr willkommen.

3 Jahre

dauert die Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann: Das generalistische Konzept, und genau darauf konzentriert sich das Krankenhaus Wittmund, löst das Prinzip unterschiedlicher Ausbildungen ab und qualifiziert auf hohem Niveau. Die Inhalte decken sowohl Krankenpflege als auch Kinderkranken- und Altenpflege ab.

27 Staaten

umfasst die europäische Union. Wer eine generalistische Ausbildung absolviert hat, kann mit diesen Qualifikationen auch im Ausland arbeiten.

1190 €

beträgt aktuell die Vergütung im ersten Ausbildungsjahr, im dritten sind es aktuell 1328 Euro. Lehrbücher werden finanziert.

2500 Stunden

während der Ausbildung zur Pflegefachkraft entfallen auf die Praxis - als Pflegekraft auf Station der Klinik oder in Außenbereichen wie z. B. Psychiatrie, Pädiatrie, Hospiz oder ambulante Pflege.

Ein Rückblick auf die vergangenen drei Jahre

Corona bleibt ein Begleiter

Im Krankenhaus Wittmund ist das Virus täglich präsent und das wird sich auch nicht ändern. Darauf stellen sich alle Mitarbeiter der Klinik ein.

Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie in Deutschland im Januar 2020 ist vieles passiert. Hieß es doch zu Anfang „nur zwei Wochen durchhalten". Aber daraus wurde nichts. Es folgten Lockdowns, die sich niemand hätte vorstellen können - in Deutschland und in der Welt: Denkt man an die Bilder der vielen Verstorbenen in Italien. Die Hoffnung auf einen Impfstoff war groß.

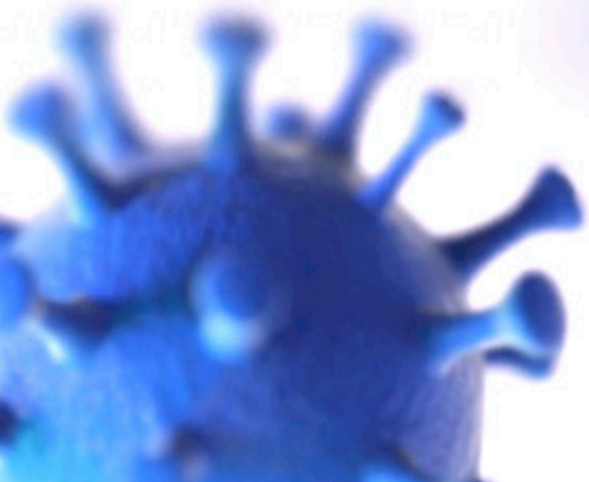
Der erste Fall wurde im Dezember 2019 in China erfasst – das war noch sehr weit weg. Aber es dauerte nur wenige Wochen, bis das Virus in Deutschland angekommen war. Der Corona-Fall im Januar 2020 in Bayern blieb nicht der erste und schon gar nicht der letzte, er war nur der Anfang einer Kette, die auch - unterstützt von der Karnevalszeit - immer länger wurde.

Zu der Zeit - Anfang 2020 - liefen auch im Krankenhaus Wittmund die Vorbereitungen in der Hygieneabteilung und im gesamten Haus auf Hochtouren, um für die ersten Corona-Fälle im Landkreis gewappnet zu sein.

Der Tagesablauf wurde ab sofort von den ständig neu „hereinflatternden" Gesetzesänderungen oder Verordnungen bestimmt. Es galt, sie Hausspezifisch anzupassen und in die Mitarbeiterschaft zu kommunizieren. Verordnungen und Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und der Niedersächsischen Krankenhausgesellschaft wurden zu ständigen Begleitern - dazu noch die Verunsicherung durch die Bilder aus Funk und Fernsehen. Und es gab so viele Fragen, so vieles, was nicht geklärt war. Wie sollte die Einrichtung von Corona-Stationen auszusehen? Und dann die Knappheit: Es gab kaum noch Schutzkleidung, Desinfektionsmitteln und Corona-Tests. Das Telefon stand nicht mehr still: Mitarbeiter, Besucher, Patienten, Bürger des Landkreises - alle hatten drängende Fragen - die Hygieneabteilung wurde zum Callcenter. Ende März wurden die ersten COVID-19-Patienten im Wittmunder Krankenhaus aufgenommen.

Im Herbst 2020 erkrankten Mitarbeiter der Wittmunder Klinik. Dann folgte der große Corona-Ausbruch, der ältere Bürger aus den Pflegheimen betraf – viele von ihnen wurden im Krankenhaus Wittmund versorgt. Geplante Operationen wurden abgesagt - die Betten für die Corona-Patenten auf Intensiv benötigt. Mit Hilfe des Gesundheitsamtes wurden Mitarbeiter getestet und das speziell aufgebaute Besucherzelt zur Teststation umfunktioniert. Und so stolz die Wittmunder waren, dass im Landkreis die Inzidenzen Deutschlandweit am niedrigsten waren, so schnell änderte sich das Blatt – die „Corona-Unschuld" ging verloren. Ein Hoffnungsschimmer waren die Impfungen - die Forschung ging rapide und es dauerte nicht lange, bis der begehrte „Stoff auf den Markt" kam. Aber eine absolute Sicherheit, wie anfangs gehofft, geben die Impfstoffe bis heute nicht. Das Virus ist ein „feiger Hund", es verändert sich ständig. Die Verläufe werden milder, aber es wird nie wieder verschwinden - Corona gehört nicht nur im Krankenhaus zum Alltag. Es bleibt ein ständiger Begleiter und eine kleine Wundertüte.

Quelle: Canva und Alltag im Krankehaus Wittmund



Institut bestätigt Wittmunder Klinik sehr gute Arbeit im Endoprothetikzentrum

Alles top, wenn es um künstliche Gelenke geht

Das Krankenhaus Wittmund wurde erneut ausgezeichnet als zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
Wenn die Gelenke schmerzen, ist das sehr häufig Grund für einen Besuch beim Arzt. Gelenkverschleißerkrankungen (Arthrosen) können an jedem Gelenk auftreten. Die Implantation von Endoprothesen, also der künstliche Ersatz geschädigter Gelenke, ist weltweit verbreitetet. In Deutschland gehört dieses komplexe Behandlungsverfahren zu den am häufigsten durchgeführten operativen Eingriffen. Therapieziel ist stets die Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung sowie die Wiederherstellung der Lebensqualität. Gerade im Anfangsstadium der Arthrose können Medikamente und Physiotherapie helfen, um eine Operation zu vermeiden. Erst, wenn konservative Behandlungsmöglichkeiten erschöpft sind, wird ein künstliches Gelenk eingesetzt. Die Endoprothese erhöht in der Regel die Mobilität und die Lebensfreude des Patienten.
Die Versorgung der Patienten mit einem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk gehört heute zu einem Standardeingriff. Im Krankenhaus Wittmund werden diese Operationen bereits seit vielen Jahren durchgeführt. Im Interesse einer noch besseren Versorgungsqualität unterzog sich die Chirurgie uns erstmals 2015 erfolgreich dem Zertifizierungsverfahren nach den Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Seither findet jährlich eine Re-Zertifizierung statt. 2019 erfolgte das Upgrade zum Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung sowie die Erst-Zertifizierung als Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. Deutschlandweit gibt es weniger als 20 solcher Fußzentren – Wittmund ist mit seinem Chefarzt PD Dr. Matthias Lerch eines davon.

Spende für das Krankenhaus Wittmund

Kleine Minions bringen große Freude

Eine toll Überraschung. Passend zur Vorweihnachtszeit bekam das Krankenhaus Wittmund eine kuschelige Spende.

Eine wilde Horde von Minions ist in der Zentralen Notaufnahme eingezogen und wartet auf ihre Mission. Denn sie will den kleinen Patienten im Haus Trost spenden und Mut machen in einer schwierigen und belastenden Situation. Gleich eine ganze voll Kiste mit 50 Exemplaren (aus hygienischen Gründen natürlich einzeln in Plastikfolie verpackt) nahm das Team der Allgemein- und Viszeralchirurgie und der Notaufnahme entgegen
Allein das Schenken der Kuscheltiere an die kleinen Patienten hat oftmals bereits eine beruhigende Wirkung und erleichtert den Notfallsanitätern die Kommunikation.

Vielen lieben Dank für diese kuschelige Spende

Ossiloop

“Bei uns läuft es richtig gut”

Sport ist ein gutes Bindeglied zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer und festigt die Gemeinschaft

Der Ossiloop ist eine sportliche Laufveranstaltung in Etappen, die jährlich stattfindet. Das Krankenhaus Wittmund nimmt bereits seit 2011 an diesem Event teil und freut sich jedes Jahr über neuen Zuwachs in der Ossiloop-Familie.

DIE ENTSTEHUNG „PROJEKT OSSILOOP“

Im Rahmen einer Gesundheitsvorsorge wurden Teilnehmer aus dem Krankenhaus gesucht, die beim Ossiloop teilnehmen möchten. Es gab eine medizinische Betreuung im Vorfeld, Gesundheitsanalysen wurden durchgeführt und individuelle Laufpläne für die neuen Teilnehmer erstellt. Der Wettbewerb sollte beweisen, dass es jedem möglich ist, an dieser anspruchsvollen sportlichen Veranstaltung teilzunehmen und auch nach sechs Etappen im Ziel anzukommen.

WAS IST DER OSSILOOP?

Der Ossiloop besteht aus sechs Etappen, die innerhalb von drei Wochen jeweils dienstags und freitags stattfinden. 2011 startete der erste Ossiloop mit 15 Läufern aus dem Krankenhaus. Bei allen sechs Etappen werden die Klinik-Mitarbeiter von jeweils zwei freiwilligen Betreuern aus dem Haus, Familie oder Freunde versorgt. Einige begleiten die Teilnehmer bereits viele Jahre, wie auch Jens Pinn von der Intensivstation. Der Wittmunder ist fast immer mit von der Partie und gehört damit fest zur Ossiloop-Familie des Krankenhauses. „Es ist so schön, dass wir immer freiwillige Helfer finden, die Unterstützung ist großartig“, sagt Stephanie Seck. Eine große Hilfe ist es, dass alle Läufer und Helfer gemeinsam mit dem Bus zu den jeweiligen Startpunkten der Etappen gefahren werden. Busfahrer Arno Behrends fährt die sportlichen Klinik-Mitarbeiter seit Jahren und findet immer motivierende Worte für das Team. Die Kosten für den Transfer werden vom Krankenhaus übernommen.

ORGANISATION

Hinter den Vorbereitungen und der Organisation stehen seit diesem Jahr Stefanie Seck und Jörg Menssen. „Jörg und ich haben uns zusammengeschlossen, um dieses Projekt weiterhin am Leben zu erhalten. Sport ist ein gutes Bindeglied zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer und festigt die Gemeinschaft. Das wollen wir weiter fördern“, so Stephanie Seck.

„Für mich bedeutet die Teilnahme an dem Laufevent Spaß, das Annehmen von körperlichen Herausforderungen und – gerade mit den Kollegen – das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu stärken. Ich mag es, gemeinsam Widrigkeiten wie Wetter, Zeit, Strecke und Distanz im Team durchzustehen und auch mit Fremden Erfolg zu feiern oder kleine Rückschläge einzustecken. Die Platzierung steht dabei für mich an zweiter Stelle - der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund“, so Stephanie Seck.

„Mir gibt es ein gutes Gefühl, ein Teil vom Krankenhaus zu sein“

Das Krankenhaus-Läufer-Team beim Gorch-Fock Lauf in Wilhelmshaven

WARUM FANDEN DIESES JAHR MEHR VERANSTALTUNGEN STATT?

Nach der langen Coronapause hatten viele Läufer Lust auf mehr. Das wurde immer wieder in Gesprächen deutlich. Daher kamen die Termine für den Gorch-Fock-Lauf in Wilhelmshaven und dem Oldenburger-Lauf gerade recht. Die Teilnehmer waren dieses Jahr so motiviert, dass der Vull-Wat-Manns-Loop in Logabirum sogar unter privater Leitung organisiert wurde. Dieses Jahr gab es auch neue Laufshirts, mit denen das Krankenhaus auf sich aufmerksam machen möchte.

WÜNSCHE FÜR 2023

Hoffen darauf, dass die bisherigen Teilnehmer wieder mit an den Start gehen und, dass neue Läufer sich den Veranstaltungen anschließen. Jeder sollte mutig genug sein, seine Komfortzone zu verlassen.

Aus alt mach neu

Umbau zum Wohle des Patienten

Der Umbau des ehemaligen Kreißsaalszu einem modernen Bereich für die Funktionsdiagnostik ist abgeschlossen.

Nachdem der Kreißsaal Ende 2018 schließen musste, werden die Räume nun wieder sinnvoll genutzt. Im ersten Stock der Wittmunder Klinik erstrahlt der Funktionsbereich im neuen Glanz.

Der Flur mit neuem Anstrich und Boden

Monatelang drang Lärm durch das Gebäude. Der Grund dafür: Abriss und Umbauarbeiten. Bauarbeiter stemmten Mauern auf, Kabel wurden verlegt, Fenster und Türen neu gesetzt, Wände frisch gestrichen, Boden verlegt.

Neubau und Abriss – wie passt das zusammen?

Dieser Bereich der Wittmunder Klinik war lange Zeit der Kreißsaal des Hauses. Dadurch, dass die Geburtenstation Ende 2018 geschlossen wurde, bot sich nun eine optimale Erweiterungsfläche für den Ausbau und eine Neustrukturierung der Funktionsbereiche.

UMBAU - FÜR MEHR KOMFORT

Der Umbau der Station dauerte circa ein Jahr. Wände mussten eingerissen und neu hochgezogen werden. Für mehr Komfort sorgt die Vergrößerung der Räume mit je 20 Quadratmetern. Auch der bisherige Flur wurde komplett erneuert. Hinzu kommen viele technische Erneuerungen wie Klimaanlage, dimmbares Licht und elektrische Rollläden. So entstand mit den Monaten ein neues Raumgefühl und eine moderne Gestaltung der Station.

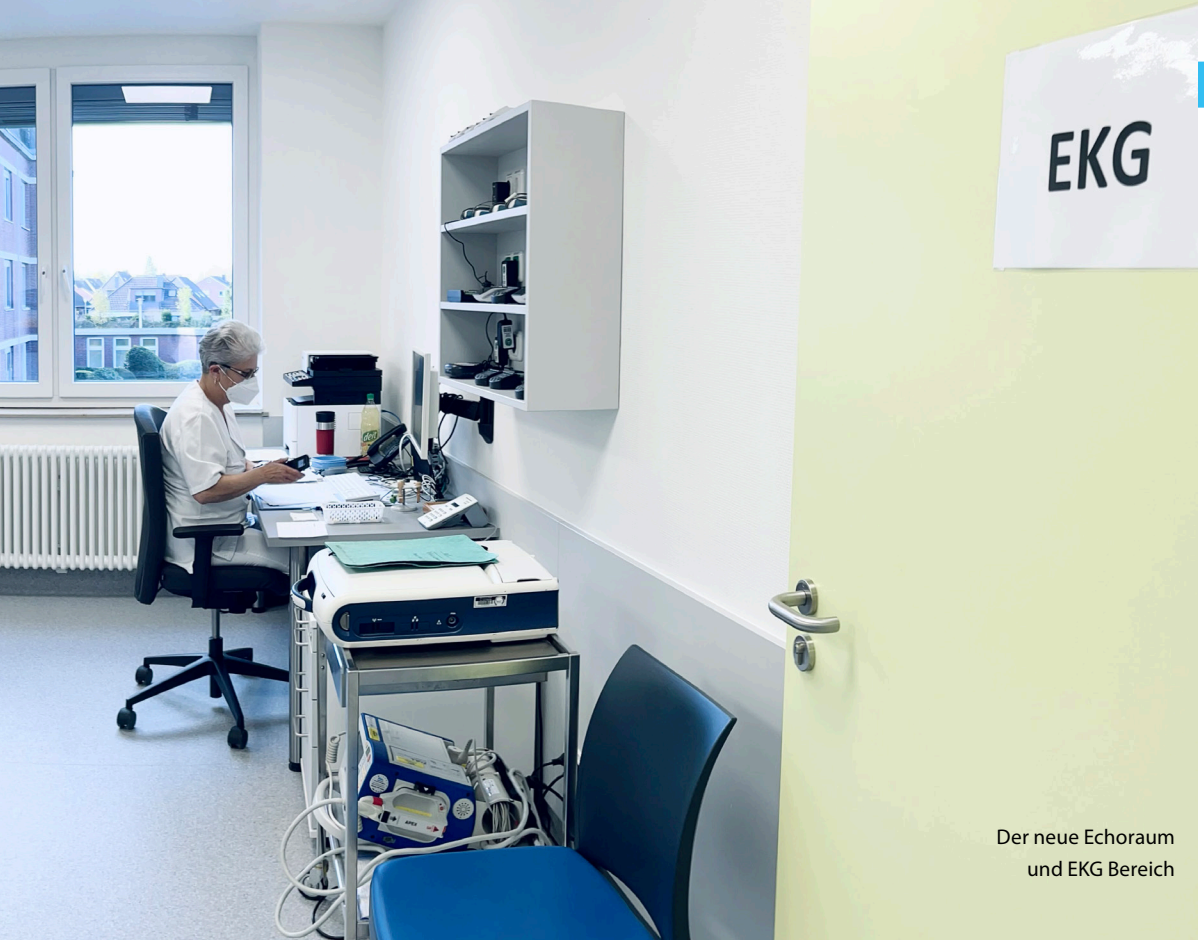
Andrea Galts freut sich riesig über die neuen Räume. „So viel mehr Platz und das schönste, wir haben endlich Fenster“, sagt Galts, die schon seit vielen Jahren im Funktionsbereich arbeitet.

Der frühere Funktionsbereich war nicht nur viel kleiner, sondern lies auch kein Tageslicht hinein. Die examinierte Pflegekraft hat zudem die Arbeit aller Bereiche über zehn Jahre allein bewerkstelligen müssen. „Jetzt habe ich endlich eine Kollegin, sodass wir uns die Arbeit auf die jeweiligen Bereiche aufteilen können“.

INDIVIDUELLE BEREICHE

Jahrelang wurde der Funktionsbereich EKG und die Betriebsmedizin sowie Spirometrie auf 15 Quadratmetern praktiziert.

Auf rund 100 Quadratmetern Gesamtfläche kann nun entsprechend der Funktionsbereiche separat gearbeitet werden.



Der neue Echoraum und EKG Bereich

Andrea Galts
Examinierte Pflegekraft
- EKG -

Ute Sukowski
Medizinische Fachangestllte Betriebsmedizin

Durch die Aufrüstung der EDV-Geräte können Arbeiten am Computer individuell erledigt werden. Auch der Echoraum ist jetzt direkt am EKG-Bereich integriert. „Das hat den großen Vorteil, dass die Patienten nicht mehr durch das ganze Krankenhaus geschickt werden müssen“, sagt Andrea Galts. Auch die zuständigen Ärzte sind nun greifbarer und haben ihr Büro nebenan. Die Lage des neuen Funktionsbereichs bietet große Vorteile: Der zentrale Standort innerhalb des Hauses, die direkte Anbindung an die Stationen und Personenaufzüge, wodurch sich die Wege für Patienten und auch Mitarbeiter deutlich verringern.

Gut zu wissen

EKG-Zimmer:
- ambulante kardiologische Untersuchungen (Ruhe EKG, Blutdruckmessung, Langszeit-EKG, Langzeit-Blutdruck, Schrittmacherkontrollen, Defikontrollen)
- stationäre Untersuchungen (EKG, Langzeit EKG, LZ-Blutdruck, Schellong-Test, Belastungs-EKG, Vorbreitung Schlafapnoegerät)

Betriebsmedizin & Spirometrieraum:
- Blut abnehmen, Betriebsarztvisite vorbereiten/ausarbeiten, impfen, ..Lungenfunktionstest durchführen

Der neue Raum für Lungenfunktion und Betriebsmedizin

Jubiläen & Ruhestand

In den Ruhestand verabschiedet wurden:
Wulff Johann - OP
Hilgefort-Eiben Renate - OP
Taddigs Elke - Verwaltung
Wehmeyer Alwine - Zentraler Reinigungsdienst
Schueler Magda - Krankenschwester
Meyer Monika - OP
Woehlk Anke - Krankenschwester
Wiese Sabine - Verwaltung
Dr. Merz Ronald - Allgemein Chirurgie
Schipper-Schröder - Agneta Küche
Scherf Erika - Verwaltung

Dienstjubiläum 2022:
Duda Sabine 25-jährig - Krankenschwester
Korte-Janssen Ilona 40-jährig - Krankenschwester
Mühle Sonka 25-jährig - Labor
Brumund Elena 25-jährig - OP
Dahl Doreen 25-jährig - Krankenschwester
Konken-Priebe Anja 40-jährig - Verwaltung

Fortbildungen für Fachpersonal

Das Krankenhaus Wittmund bietet für Mitarbeiter und externe Fachleute Schulungen an

Darm im Turbomodus

Zeit: Do. **20. April** 07.30.- 08.30 Uhr
Do. **20. April** 14.00 - 15.00 Uhr
(inhaltsgleiche Veranstaltungen)

Ort: Seminarraum im Ärztehaus

Anmeldung bis zum 06. April
Teilnahmegebühr für externe Gäste: 20 Euro

Referentinnen: David Weißflog
Krankenhaushygieniker, ABS-Experte, Deutsches Beratungszentrum für Hygiene Freiburg

Gleichmäßig und lautlos soll der Darm funktionieren. Dieser Idealzustand wird jedoch oft gestört – vor allem in Richtung der Diarrhöen. Meist sind es Viren und Bakterien, die den Darm akut beschleunigen und zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

In dieser Fortbildung wird ein Überblick über die Epidemiologie, Diagnostik, Klinik und Therapie inkl. notwendiger Hygienemaßnahmen für relevante infektiöse Durchfallerkrankungen gegeben. Ziel ist es, den Blick für eine rationale Differenzial-Diagnostik sowie angepasste therapeutische und hygienische Maßnahmen zu schärfen.

Kinästhetik-Grundkurs

Zeit: Do. 11. Mai und Fr. 12. Mai
Do. 22. Juni und Fr. 23. Juni
Jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum im Ärztehaus

Anmeldung bis zum 06. April
Teilnahmegebühr für externe Gäste: 280,- € inkl. MH® Kinaesthetics Grundkurs-Zertifikat.

Referent: Anne Noack, Gesundheits- und Krankenpflegerin, zertifizierte MH® Kinaesthetics Grundkurs Trainerin, Intensivstation, Krankenhaus Wittmund gGmbH

Kinästhetik ist ein umfassendes Konzept zur Wahrnehmung und Gestaltung von menschlicher Bewegung. Die Art und Weise, wie spezifische Aktivitäten gestaltet werden – ob fördernd oder hindernd – beeinflusst die Gesundheits- und Lebensqualität sowohl der Patienten als auch der Pflegekräfte. Die Fähigkeit, die eigene Bewegung und die des Patienten genau wahrzunehmen, ermöglicht es, in jeder Situation die passenden Alternativen zu finden und den Handlungsspielraum zu erweitern. In diesem zertifizierten Grundkurs erwerben die TeilnehmerInen grundlegende Kompetenzen, Kinästhetik in ihrem Arbeitsalltag eigenständig und gewinnbringend einzusetzen.

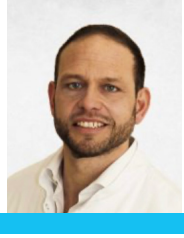
Weitere Informationen: Eckhard Meier, stellv. Pflegedienstleiter Tel: 04462-862300

Medizinische Leistungen
Chefärzte im Krankenhaus Wittmund

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Sportmedizin

Unfallchirurgie
Sportmedizin
Orthopädische Chirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Endoprothetik
- Handchirurgie
- Fußchirurgie

Chefarzt PD Dr. Matthias Lerch
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
Telefon: 04462/86-2260



Zentrum für und Allgemein- und Viszeralchirurgie

Allgemeinchirurgie
Viszeralchirurgie
Endokrine Chirurgie
Hernienzentrum
Proktologie
Tumorchirurgie

Chefarzt Dr. Wojciech Jelen
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
Telefon: 04462/86-2260

Abteilung für Innere Medizin

Gastroenterologie
Kardiologie
Pneumologie
Schlaganfallbehandlung
Onkologie / Hämatologie
Stoffwechselerkrankungen
Internistische Intensivmedizin

Chefarzt Matthias Bösking
Sprechzeiten: nach Vereinbarung
Telefon: 04462/86-2201

Abt. für Anästhesiologie, Intensiv- und Schmerztherapie, Notfallmedizin

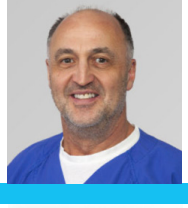
Anästhesiologie,
Intensivtherapie,
Schmerztherapie,
Palliativmedizin
Notfallmedizin
ABS-Experte

Chefarzt Dr. Hagen Behnke
Telefon: 04462/86-02

Belegabteilung Gynäkologie

Frauenheilkunde inkl. aller Operationen
(auch bei Krebserkrankungen,
Senkungszuständen und
Erkrankungen der Brust)

Belegärzte
Rainer Habekost
Telefon: 04462/86-02



Belegabteilung Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Operationen im Hals-, Nasen-, Ohren-
und Kehlkopfbereich (auch bei Kindern)

Belegarzt
Dr. Jörg Silberzahn
Telefon: 04462/86-02

Wieso bekommst du Fieber?

Fieber kann jeder bekommen, egal ob Mensch oder Tier. Mit kleinen gemeinen Krankheitserregern fängt es an. Die versuchen, in unseren Körper zu gelangen, was aber gar nicht so leicht ist für die Quälgeister. Aber sobald sie die Chance bekommen, sind sie bereit. Wenn du beim Spielen hinfällst und dir das Knie aufschlägst, entsteht eine offene Wunde - und schwups - schon sind die kleinen Biester in dir drin.

Unser Körper hat eine normale Temperatur von etwa 36 Grad Celsius. Die Wärme ist optimal für den Krankheitserreger, um sich zu vermehren. Aber die Eindringlinge bleiben nicht unbemerkt. Unser Körper hat nämlich eine eigene Polizei, die Mediziner nennen sie weiße Blutkörperchen, und die haben die fiesen Quälgeister schnell bemerkt. „Wer dem Körper schadet, bekommt es mit uns zu tun". Doch manchmal schafft es diese Polizei nicht ohne Hilfe. Sie braucht Verstärkung von ganz oben - dem Gehirn. Das bekommt den Hilferuf der Polizei und sagt dann: „Alles klar, den Eindringlingen heizen wir mal so richtig ein". Einheizen? Wie das?

Durch Fieber! Denn damit kann sich die Körperpolizei vermehren – sie bekommt Verstärkung. So nehmen die Polizisten es mit einer großen Mannschaft mit den Krankheitserregern auf, die dann schnell K.O gehen.

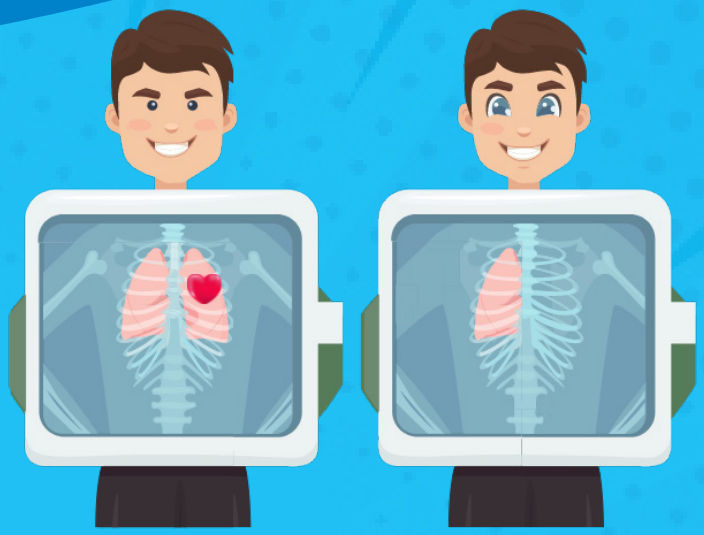
Fieber bekommen wir immer dann, wenn unser Körper eine Krankheit bekämpft. Für unseren Körper ist das harte Arbeit und sehr anstrengend, auch wenn wir uns gar nicht viel bewegen. Deshalb solltest du dich bei Fieber immer ausruhen, denn so wirst du ganz schnell wieder gesund.

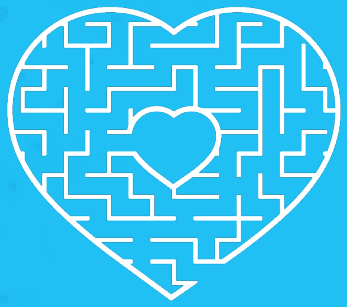
1

Der Kinderarzt kann die Herztöne hören, indem er das Stethoskop am vorderen und hinteren Oberkörper anlegt. Über die Bügel am Gerät werden die Wellen der Herzschläge an das Ohr des Arztes geleitet und so kann er feststellen, ob alles in Ordnung ist bei dir.

2

Bei genauem Hinsehen haben die Bilder kleine Unterschiede. Sechs Unterschiede gibt es. Kannst du sie finden?





3

Finde den richtigen Weg zur Herzmitte.

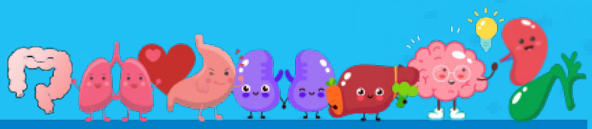
4

Max war mutig beim Kinderarzt und darf sich ein Spielzeug aussuchen. Er nimmt den Gegenstand, der direkt links von dem Gegenstand steht, der sechs Plätze rechts von dem Gegenstand steht, der direkt links von dem Dinosaurier steht. Welches Spielzeug ist es?

5

Das sind die inneren Organe des Menschen. Finde die Wörter im Buchstabengitter. Sie können auch senkrecht, diagonal und rückwärts eingetragen sein!

1.Gehirn, 2.Lunge, 3.Herz, 4.Leber, 5.Magen, 6.Niere, 7.Milz, 8.Galle, 9.Darm, 10.Blase



K	B	T	U	B	W	Z	O	G	E
R	L	E	B	E	R	L	I	M	R
U	A	U	T	M	R	A	D	L	E
Z	S	A	N	A	D	A	R	K	I
L	E	F	B	G	E	H	I	R	N
F	O	S	A	E	E	E	U	K	M
K	W	L	E	N	M	R	O	P	I
N	L	S	G	A	O	Z	L	I	M
E	P	T	Z	K	L	T	E	R	F

Lösung 1: rosa Stetoskope

Lösung 2: Augen, 2. Wange, 3. Arm, 4. Lunge, 5. Herz

Lösung 3:

Lösung 4: Er nimmt den kleinen Bären (links vom Dinosaurier steht die Lokomotive und von hier aus 6 Plätze nach rechts liegt der Kreisel. Links neben dem Kreisel sitzt der Bär.

Lösung 4:

Medizinisches Versorgungszentrum
Krankenhaus Wittmund

Wir sind Ansprechpartner für eine fachübergreifene ambulante Behandlung:

- Praxis für Neurologie
- Praxis für Innere Medizin
- Praxis für Psychotherapie
- Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie
- Praxis für Chirurgie und Gefäßchirurgie

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dohuser Weg 14 I 26409 Wittmund
Die Kontaktdaten der Praxen finden Sie im Internet

info@mvz-wmt.de
www.mvz-wtm.de

APOTHEKE
am Krankenhaus
Gesundheit leben

Lieferservice
im Umkreis von ca. 15 km liefern wir kostenlos und schnell

GESUND UND VITAL DURCH DEN WINTER- WIR BEARTEN SIE GERN!
Wir holen Ihre rezepte auf Wunsch auch ab und liefern kostenfrei aus.

Mo.- Fr. 8-18 Uhr durchgehend geöffnet

Dohuser Weg 14 I 26409 Wittmund
Tel. 04462-9238343 I Fax 04462-9238344
info@ApothekeAmKrankenhaus.de
www.ApothekeAmKrankenhaus.de

Gebauer
Das Sanitätshaus

Bewegend anders

Ihr Experte für Hilfsmittel direkt
am Krankenhaus Wittmund

Telefon: 0 44 62 / 20 45 80

Wilhelmshaven - Wittmund - Sande - Oldenburg